

Entendiendo las emociones

Ser capaz de reconocer y gestionar tus emociones y las de los demás es importante para
¡Ser un buen líder!



En este módulo, tú deberás:

1. Define la autoconciencia
2. Practica identificar tus emociones
3. Explora técnicas de autogestión
4. Desarrolla un plan para gestionar tus emociones en el momento
5. Explora la empatía
6. Practica responder a las emociones de los demás.

Tema	Descripción
Lección 1: Autoconciencia - Definición de la autoconciencia - Identificación de emociones - Actividad de reflexión	Comprender tus emociones requiere tiempo y reflexión. Explora los primeros pasos para volverte consciente de ti mismo y practica identificar las emociones que experimentas a diario.
Lección 2: Autogestión - Definición de autogestión - Técnicas de autogestión	Explora qué puedes hacer para gestionarte en momentos de emociones intensas. Encuentra una técnica que te funcione y crea un plan que te recuerde tus técnicas de autogestión.
Lección 3: Empatizar con los demás - Definición de la empatía - La importancia de la empatía - Responder a los demás con empatía	No experimentamos emociones solos; ahí es donde entra la empatía. Explora el significado de la empatía y cómo trabajar con y entender las emociones de los demás.

Métodos de administración:

1. Las **actividades independientes** están diseñadas para que los atletas las realicen por su cuenta. Les enseñan conceptos similares y tienen preguntas de discusión parecidas, pero están diseñadas de manera que permiten a los atletas participar sin necesidad de un facilitador.
2. Las **diapositivas de PowerPoint** deben usarse como imagen durante cualquier formación virtual o presencial organizada por el Programa. La **guía del facilitador** sirve para ayudar a la persona que estará impartiendo el módulo a mantener una conversación y guiarlos sobre qué decir y cuándo.

Recursos:

- Actividades independientes
- Guía para facilitadores
- Diapositivas de PowerPoint